令和7年度(令和8年)3月

学校給食予定献立表

（小学校・通常給食）
福生市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き：おもに体をつくるもとになる（あかのたべもの）	おもに体の調子を整える（みどりのたべもの）	おもにエネルギーのもとになる（きいろのたべもの）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	○	ごはん マーボーどうふ **はるさめのちゅうかサラダ** きよみオレンジ★	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず みそ,とうふ	しょうが,にんにく,ながねぎ たけのこ,ほししいたけ きくらげ,にんじん チンゲンサイ,きよみオレンジ	こめ,あぶら,さとう,でんぷん はるさめ,ごまあぶら	593	24.9
3 ◆	火	○	**ちらしずし** **ほうれんそうとえのきのすましじる** さわらのさざれやき **にくじゃが**	あぶらあげ,ぎゅうにゅう とうふ,こんにゃくかんてん あられはんぺん(やまいも) さわら,ぶたにく	にんじん,ほししいたけ たけのこ,かんぴょう えだまめ,えのきたけ ほうれんそう,パセリ,しょうが たまねぎ,しらたき さやいんげん	こめ,あぶら,さとう ノンエッグマヨネーズ,パンこ じゃがいも	598	28.3
4	水	○	**きなこあげパン** **ABCやさいスープ** にんじんサラダ	きなこ,ぎゅうにゅう,ぶたにく レンズまめ,まぐろフレーク	たまねぎ,にんじん えのきたけ,トマト,かぶ キャベツ,きゅうり	ミルクパン,あぶら,さとう じゃがいも,マカロニ オリーブあぶら	589	20.8
5	木	○	ごはん のらぼうなのみそしる コロコロホキのあげがらめ うどとれんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう,とうふ,みそ わかめ,あぶらあげ,ホキ さつまあげ	キャベツ,のらぼうな ほうれんそう,しょうが ごぼう,れんこん,うど,にんじん こんにゃく	こめ,あぶら,でんぷん,さとう じゃがいも	591	24.1
6	金	ヨ	ごはん **コーンポタージュ** **とうふハンバーグデミグラスソース** **ポテトサラダ**	のむヨーグルト(プレーン) ぎゅうにゅう しろいんげんまめ スキムミルク,ぶたにく,とうふ たまご	たまねぎ,コーン,パセリ ぶなしめじ,にんじん,きゅうり	こめ,あぶら,こめこ,パンこ さとう,でんぷん,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	653	25.4
9	月	○	ごはん **ワンタンスープ** **ぶたキムチいため** **フルーツしらたま**	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ	しょうが,にんじん,はくさい もやし,ながねぎ,にんにく たまねぎ,きりぼしだいこん はくさいキムチ,にら パインアップル,もも	こめ,あぶら,ワンタンのかわ しらたまもち,さとう	623	25.0
10	火	○	わかめごはん **すいとんじる** めばるのあまからあんかけ こまつなとえのきののりあえ (きざみのり)	わかめ,ぎゅうにゅう,ぶたにく あぶらあげ,めばる,のり	にんじん,だいこん,ごぼう ぶなしめじ,しょうが えのきたけ,キャベツ こまつな	こめ,あぶら,すいとん でんぷん,さとう	605	25.4
11	水	○	**ジャージャーめん** **ベーコンチーズポテト** きよみオレンジ★	ぶたにく,レンズまめ,だいず みそ,ぎゅうにゅう,ベーコン チーズ	にんにく,しょうが,ながねぎ たけのこ,にんじん,たまねぎ ほししいたけ,パセリ きよみオレンジ	むしちゅうかめん,あぶら さとう,でんぷん,ごまあぶら とうにゅうクリームゆ じゃがいも	594	24.4
12	木	○	**ビビンバ** ちゅうかコーンスープ **アイスクリーム★**	ぶたにく,だいず,みそ ぎゅうにゅう,ベーコン たまご	にんにく,しょうが,もやし こまつな,にんじん,たまねぎ コーン,チンゲンサイ ながねぎ	こめ,あぶら,さとう,でんぷん アイスクリーム	639	22.7
13	金	○	**せきはん** さわにわん **ふく☆うまからあげ** のらぼうなのごまあえ	あずき,ぎゅうにゅう,ぶたにく とりにく	きりぼしだいこん,にんじん えのきたけ,こまつな,しょうが にんにく,もやし,のらぼうな	こめ,もちごめ,あぶら さけかす ノンエッグマヨネーズ でんぷん,ごま,さとう	594	27.4
16	月	**コ**	ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる あじフライ あつあげのそぼろに	コーヒーミルク,あぶらあげ みそ,あじ,ぶたにく,だいず なまあげ	だいこん,こまつな,ながねぎ しょうが,たまねぎ,にんじん えだまめ	こめ,あぶら,じゃがいも こむぎこ,パンこ,さとう でんぷん	666	29.9
17	火	○	ツナピラフ ミネストローネ **カップチーズオムレツ★** **サイダーゼリーポンチ**	まぐろフレーク,ぎゅうにゅう ベーコン,レンズまめ,たまご チーズ,かんてん	にんじん,たまねぎ,えだまめ にんにく,セロリー,トマト パセリ,パインアップル,もも レモン	こめ,とうにゅうクリームゆ さとう,じゃがいも,サイダー	600	24.0
18 ◆	水	○	**きつねうどん(おおさかふのりょうり)** **あげたこやきふう(おおさかふのりょうり)** **(いとけずりぶし)** じゃがいものうまに ヨーグルト★	あぶらあげ,ぎゅうにゅう,たこ ちくわ,あおのり,かつおぶし ぶたにく,さつまあげ ヨーグルト	ながねぎ,しょうが,にんじん たまねぎ,さやいんげん	うどん,こむぎこ,じゃがいも あぶら,さとう	620	31.6
19	木	○	おやこどん じゃこサラダ きよみオレンジ★	とりにく,たまご,ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ,わかめ あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,キャベツ ほうれんそう,きよみオレンジ	こめ,あぶら,さとう	600	30.0
23	月	○	ごぼういりドライカレー いとかんてんのサラダ てづくりソイドーナッツ	ぶたにく,だいず,ぎゅうにゅう こんにゃくかんてん しろいんげんまめ,とうにゅう	にんにく,しょうが,セロリー ごぼう,たまねぎ,にんじん キャベツ,コーン,こまつな	こめ,あぶら,さとう,こめこ オリーブあぶら	689	22.4
給食回数			15 回					
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。						基準栄養量	650	26.8

献立メモ

※3月は小学6年生と中学3年生の卒業を祝い「思い出給食」を実施します。リクエストの多かった料理(太字)は表の下のランキングを参考にしてください。

3日(火)【桃の節句】
女の子の健やかな成長を願う節句です。菱餅やちらし寿司、はまぐりのすまし汁でお祝いをします。給食ではちらし寿司と、紅白はんぺん入りすまし汁を提供します。

10日(火)
【東京都平和の日(10日)】
【東日本大震災が起きた日(11日)】
世界の平和を願い、すいとん汁を提供します。

13日(金)【卒業祝い】
卒業生の健康を願って赤飯を提供します。赤飯の赤い色には、邪気を追い払う力があると言われています。

18日(水)【食育の日(19日)】
大阪府の料理を二品紹介します。
きつねうどん：昆布やかつおで取った薄い色の優しいだしが特徴です。甘辛く煮たきつね(油揚げ)が入っています。
揚げたこ焼き風：大阪府のソウルフードを給食風にアレンジしました。ソースと添付のおかかが味のポイントです。

3月の地場野菜の日は13日(金)の予定です。

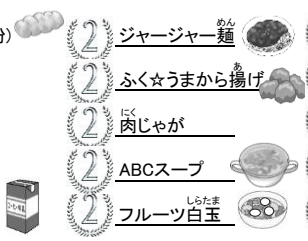
◎給食の実施日は学校によって異なります。　★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。
◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。
◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルト(プレーン)、「コ」はコーヒーミルクです。　◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

《問い合わせ先》
福生市学校給食センター
(電話)　042-551-8351

【一年間、ありがとうございました】
来年度も安全・安心な給食を提供できるよう、給食センター職員一丸となって努めてまいります。
どうぞよろしくお願い致します。
新年度の給食は4月8日(水)からスタートします。
(小学1年生は15日(水)です)

卒業をする小学6年生、中学3年生に、思い出給食のアンケートをとりました。(**太字で表記**)
上位のメニューを3月の給食に取り入れます。(惜しくもランクインしなかった料理も一部取り入れています)

	1位	2位	3位
主食	揚げパン(きな粉)	ジャージャー麺	ビビンバ
主菜	豚キムチ炒め	ふく☆うまから揚げ	チーズオムレツ
副菜	チーズポテト	肉じゃが	春雨サラダ・のり和え・ポテトサラダ
汁物	ワンタンスープ	ABCスープ	コーンポタージュ
その他	コーヒーミルク	フルーツ白玉	サイダーゼリーポンチ



のらぼう菜→
西多摩原産の野菜です。

シャキシャキした食感が特徴です。

デザートは、「その他」のアイスが上位にランクインしました。皆さんの希望を反映させ、12日にバニラ味のアイスを提供します。